

Macrobiotique. « C'est dans la cuisine que je vais soigner ma vie ».

Plus d'infos sur la macrobiotique :

« Guide complet de cuisine macrobiotique », Aveline Kushi, Ed Guy Trédaniel.

« Le livre de la macrobiotique », Michio Kushi, Ed Guy Trédaniel.

« Un monde de paix », Michio Kushi et Alex jack, Ed Guy Trédaniel.

[La page Wikipedia](#)

[La page sur le site Ekopedia](#)

A lire également :

Nos autres articles de la rubrique « alimentation et santé » :

[Lilian Le Goff : « il faut réduire sa consommation de viande »](#)

[Vers une santé durable !](#)

Sans oublier les recettes que nous mettons en ligne régulièrement sur le site